



Pelatihan Pembuatan Mie Sehat Berbahan Sayuran Sebagai Peluang Usaha Bagi Mahasiswa

Rivo Yulse Viza^{1*}, Arista Ratih²

Program Studi Teknologi Pangan, Politeknik Pertanian Negeri Payakumbuh¹

Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Merangin²

Email: rivoyulse02@gmail.com^{1*}

Abstrak

Kebutuhan dan minat masyarakat yang besar terhadap konsumsi mie dan relative sedikitnya jumlah mie di pasaran yang memenuhi harapan masyarakat baik dari segi kualitas maupun keamanan, merupakan peluang yang sangat besar untuk berwirausaha mie sehat. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah: (1) memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk menjalankan usaha mie sehat, (2) memberikan edukasi tentang pemanfaatan sayuran dalam pembuatan mie sehat, (3) memberikan pelatihan dan pengalaman pembuatan mie sehat berbahan sayuran. Respon mahasiswa terhadap pelatihan ini terlihat antusias mengingat mie sering dijadikan sebagai pengganti nasi bahkan sering dijadikan lauk. Dengan adanya penyuluhan tentang prospek dan cara pembuatan mie sehat, dapat menumbuhkan jiwa wirausaha mahasiswa.

Kata Kunci: *Pelatihan, Mie Sehat, Sayuran*

Abstract

The large public need and interest in noodle consumption and The large public need and interest in noodle consumption and the relatively small number of noodles on the market that meet the public's expectations both in terms of quality and safety constitute a huge opportunity for healthy noodle entrepreneurship. The objectives of this service activity are: (1) to motivate students to run a healthy noodle business, (2) to provide education about the use of vegetables in making healthy noodles, and (3) to provide training and experience in making healthy noodles made from vegetables. The students' response to this training seemed enthusiastic considering that noodles are often used as a substitute for rice and are often used as a side dish. By providing education about the prospects and ways of making healthy noodles, students can develop an entrepreneurial spirit.

Keywords: *Training, Healthy Noodles, Vegetables*

PENDAHULUAN

Pengolahan mie dilakukan untuk menjadikan mie sebagai bahan pangan alternative pengganti nasi. Hal ini tentu sangat menguntungkan ditinjau dari sudut pandang penganekaragaman konsumsi pangan. Mie adalah adonan tipis dan panjang yang telah digulung, dikeringkan, dan dimasak dalam air mendidih. Dari hasil kajian preferensi konsumen, mie merupakan produk pangan yang paling sering dikonsumsi oleh sebagian besar masyarakat baik sebagai makanan sarapan maupun sebagai makanan selingan.

Menurut data website World Instant Noodles Association (WINA, 2021) Indonesia menjadi peringkat kedua setelah Jepang dengan tingkat konsumsi mie instan terbanyak di dunia dengan jumlah 14,260 juta porsi berdasarkan data per 12 Mei 2023. Menurut (Pertwi et al., 2017) mie sebagai produk pangan yang sangat terkenal dan disukai berbagai kalangan dari mulai anak-anak hingga orang dewasa. Mie merupakan makanan yang mengandung protein yang berasal dari bahan utamanya yaitu tepung terigu protein tinggi. Menurut (Santoso et al., 2018) mie juga dikenal sebagai produk

pangan dengan komposisi gizi tinggi.

Berdasarkan segi tahap pengolahan dan kadar airnya, mie dapat dibagi menjadi 5 golongan: mie mentah/segar, mie basah, mie kering, mie goreng dan mie instan. Mie basah dapat digolongkan sebagai produk yang memiliki kadar air yang cukup tinggi ($\pm 60\%$), karena itu daya simpannya tidak lama, biasanya hanya sekitar 2 – 3 hari. Agar supaya lebih awet, biasanya ditambahkan bahan pengawet (kalsium propinat) untuk mencegah mie berlendir dan jamur (Koswara, 2009). Produk mie basah saat ini mengalami perkembangan dengan variasi campuran antara tepung terigu sebagai bahan baku utama dengan bahan-bahan lain seperti umbi-umbian dan sayur sayuran yang tentu saja dapat meningkatkan kandungan gizi mie tersebut (Tuhumury, 2020).

Kebutuhan dan minat masyarakat yang besar terhadap konsumsi mie dan relative sedikitnya jumlah mie di pasaran yang memenuhi harapan masyarakat baik dari segi kualitas maupun keamanan, merupakan peluang yang sangat besar untuk berwirausaha mie sehat. Setiap orang yang berwirausaha mempunyai cara berwirausaha dan pelajaran entrepreneurship masing-masing. Salah satu tujuan Pendidikan Tinggi dalam UU No. 12 tahun 2012 adalah menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten dan berbudaya untuk kepentingan bangsa. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, seluruh mahasiswa harus mengikuti pembelajaran mata kuliah dasar umum. Salah satu mata kuliah yang mendorong pengembangan karakter baik yang terintegrasi maupun individu adalah mata kuliah kewirausahaan. Mata Kuliah Kewirausahaan merupakan pelajaran yang membentuk karakter wirausaha atau minimal mahasiswa menambah pengetahuan mahasiswa mengenai seluk-beluk bisnis baik dari sisi soft skill maupun hard skill sehingga mahasiswa mampu memanfaatkan peluang-peluang yang ada di sekitarnya dalam menciptakan usaha sendiri setelah lulus maupun saat masih kuliah.

Universitas Merangin merupakan Perguruan Tinggi yang terdapat di Kabupaten Merangin. Seluruh program studi dibawah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Merangin mengharuskan untuk mengikuti pembelajaran mata kuliah kewirausahaan. Menurut (Mulyana et al., 2022) diwajibkannya kewirausahaan di perguruan tinggi menjadi cara bagi pemerintah guna menciptakan lulusan-lulusan perguruan tinggi yang siap menjadi wirausahawan. Dalam Rancangan Pembelajaran Satu Semester (RPS) yang disusun oleh dosen pengampu mata kuliah kewirausahaan ada salah satu kemampuan yang diharapkan dari peserta didik yaitu peranan inovasi dan kreativitas dalam pengembangan produk dan jasa yang unggul. Dengan kemampuan tersebut peserta didik dapat mengembangkan produk yang unggul yang dapat dijadikan sebagai peluang untuk berbisnis. Menurut (Prasetyo & Hariyani, 2023) salah satu peran Perguruan Tinggi perlu berpartisipasi aktif dalam menumbuhkan jiwa kewirausahaan dalam diri calon lulusannya. Sehingga usia produktif menjadi lebih kreatif, inovatif dan bisa membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat.

Dengan adanya pelatihan teknologi pembuatan mie sehat yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat diharapkan dapat memberikan peluang usaha bagi mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Merangin. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan nilai gizi mie di antaranya dengan menambahkan sayuran pada bahan baku pembuatan mie. Jenis sayuran yang dapat ditambahkan dalam pembuatan mie sehat adalah bayam, bayam merah dan wortel, Berdasarkan (Kesehatan, 2018) dapat diketahui komposisi pangan 2017 sebagai berikut:

Tabel 1. Kandungan sayuran Per 100 g

Bahan makanan	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat (g)	Fe (mg)
Bayam	16,0	0,9	0,4	2,9	0,7	3,5
Bayam Merah	41,2	2,2	0,8	6,3	2,2	7
Wortel	36	1,0	0,6	7,9	1,0	1,0

Kandungan β -karoten bayam, bayam merah dan wortel secara berturut-turut adalah 2699 mg, 7325 mg, dan 3784 mg (Kesehatan, 2018). Menurut (Pertiwi et al., 2017) Penggunaan wortel sebagai pewarna alami dirasa cocok karena wortel mengandung β -karoten yang memberi pigmen warna oranye. Selain itu, wortel memiliki kandungan vitamin A dan kaya akan β -karoten, sehingga selain untuk pewarna, wortel dapat digunakan untuk menambah kandungan gizi pada makanan. Menurut (Chandra Pustika et al., 2023) bayam merupakan salah satu sayuran pada sebuah bahan mie yang diduga memiliki kemampuan dalam meningkatkan kandungan serat, karena dapat diketahui bahwa tanaman sayuran mempunyai kandungan serat yang tinggi. Bayam merah memiliki kandungan betasianin dan cocok diaplikasikan sebagai pewarna makanan alami. Menurut (Hammad & Abo-Zaid, 2020) daun sayur mempunyai manfaat kesehatan namun seringkali bermanfaat tidak menarik bagi konsumen. Salah satu solusi potensial untuk meningkatkan asupan sayur pada anak adalah dengan mencampurkan sayur dalam makanan yang mereka sukai

Kegiatan Pengabdian ini merupakan pelatihan yang dapat membantu meningkatkan jiwa kewirausahaan dan mengembangkan inovasi pangan bagi mahasiswa yang mengikuti. Oleh karena itu dalam pembuatan mie sehat berbahan sayur ini diberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa.

METODE

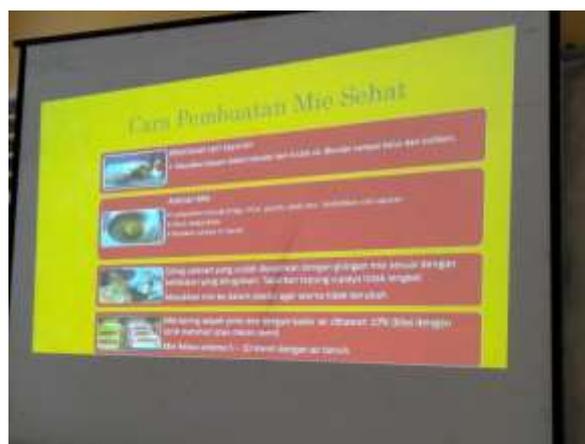
Dalam kegiatan pengabdian ini penulis memberikan pelatihan pembuatan mie sehat.

1. Memberikan motivasi kepada mahasiswa Program studi Pendidikan Biologi Universitas Merangin untuk menjalankan usaha mie sehat.
2. Memberikan pengalaman baru dalam bereksperimen untuk dalam membuat mie sehat berbahan sayuran.
3. Menciptakan inovasi baru dalam membuat makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 21 orang mahasiswa Program studi Pendidikan Biologi Universitas Merangin. Berikut adalah rangkuman kegiatan pengabdian yang dilakukan:

1. Penjelasan prospek Bisnis Mie Sehat. Berikut ini kelebihan prospektifitas mie sebagai bahan berwirausaha: (a). Dibutuhkan dan sangat digemari oleh masyarakat. Mie sering dijadikan sebagai pengganti nasi bahkan sering dijadikan lauk. Tingkat penjualan mie terbukti kebal krisis ekonomi, (b). Bahan baku mie mudah diperoleh, (c). Tidak melanggar norma yang ada di masyarakat, termasuk produk halal dan bebas dari pengawet serta kimia, (d). Nilai investasi tidak mahal dan bisnisnya relatif mudah dijalankan.



Gambar 1. Penyampaian materi mengenai prospek usaha dan cara pembuatan mie sehat

2. Menjelaskan bahan dan cara pembuatan mie sehat dengan menambahkan ekstrak sayuran ke dalam adonan pembuat mie. Mie sehat terbuat dari bahan alami, tanpa bahan pengawet, tanpa bahan pewarna, mengandung vitamin, mineral, dan serat alami. Warna mie sehat berasal dari warna asli sayuran. Selain itu, nilai gizi pada mie sehat rendah lemak. Penambahan sayuran ke dalam mie tentu akan menambah nilai gizi mie. Nilai gizi setiap mie sehat akan bervariasi sesuai jenis sayuran yang digunakan sebagai bahan baku mie. Diantara sayuran yang sering ditambahkan pada pembuatan mie adalah bayam, bayam merah dan wortel. Dalam kegiatan pengabdian ini bahan yang digunakan untuk pembuatan mie sehat adalah: tepung terigu, telur, minyak sayur, baking soda, garam dan ekstrak sayuran.
3. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan mie sehat. Mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok akan menambahkan ekstrak sayuran yang berbeda. Dari hasil kegiatan demonstrasi di hasilkan produk berupa mie sehat yang siap untuk diolah seperti gambar dibawah ini:



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan mie sehat dan produk yang dihasilkan.

Dari penilaian menyeluruh pelaksanaan pelatihan pembuatan mie sehat dilakukan evaluasi kegiatan agar nanti dapat memperbaiki pelatihan dan strategi pelayanan kepada masyarakat kedepannya. Berikut hasil evaluasi kegiatan :

No	Materi	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
1	Prospek Bisnis Mie Sehat.	Mahasiswa belum termotivasi untuk menjalankan usaha mie sehat	Mahasiswa sudah termotivasi untuk menjalankan usaha mie sehat
2	Pengetahuan tentang bahan dan cara pembuatan mie sehat berbahan sayuran	Mahasiswa belum mengetahui cara dan bahan pembuatan mie sehat	Mahasiswa sudah memiliki pengetahuan tentang cara dan bahan pembuatan mie sehat
3	Demonstrasi pembuatan mie sehat	Mahasiswa belum terampil dalam membuat mie sehat	Mahasiswa menjadi terampil dalam membuat mie sehat

Respon mahasiswa terhadap pelatihan ini terlihat antusias mengingat mie sering dijadikan sebagai pengganti nasi bahkan sering dijadikan lauk. Dengan adanya penyuluhan tentang prospek dan cara pembuatan mie sehat, dapat menumbuhkan jiwa wirausaha mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Merangin. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk berinovasi dan kreatif dalam pengembangan produk dan jasa yang unggul. Dengan kemampuan tersebut peserta didik dapat mengembangkan produk yang unggul yang dapat dijadikan sebagai peluang untuk berwirausaha. Oleh karena kehadiran mie sehat di pasaran merupakan peluang besar bagi para usahawan. Sedangkan keberadaan mie sehat di pasar masih terbatas, yang artinya peluang usaha mie sangat terbuka dan prospektif menghasilkan keuntungan besar. Agar mampu bersaing di pasaran, diperlukan gagasan kreatif dalam mengelola usaha mie baik dari segi kualitas maupun pemasaran.

SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa respon mahasiswa terhadap penyuluhan dan pelatihan ini terlihat antusias. Hal ini dikarenakan peluang usaha mie sangat terbuka dan prospektif menghasilkan keuntungan besar. Peningkatan keterampilan mahasiswa sangat diperlukan guna meningkatkan kreativitas. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan yang bersifat mudah diaplikasikan dan memberi nilai tambah bagi mahasiswa sebagai mitra pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra Pustika, D., Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2023). Karakteristik Fisik dan Organoleptik Mie dengan Penambahan Bubur Buah Bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) dan Bubur Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*). *JITIPARI (Jurnal Ilmiah Teknologi Dan Industri Pangan UNISRI)*, 8(1), 85–92. <https://doi.org/10.33061/jitipari.v8i1.7341>
- Hammad, E., & Abo-Zaid, E. (2020). Properties of Noodles Fortification with Turnip Leave powder. *Journal of Food and Dairy Sciences*, 11(7), 209–213. <https://doi.org/10.21608/jfds.2020.111755>
- Kesehatan, K. (2018). *Food Composition Table—Indonesia (Daftar Komposisi Bahan Makanan)*.
- Koswara, S. (2009). Teknologi pengolahan mie. *EBookpangan.Com*, 1–13.
- Mulyana, R. A., Nurchotimah, A. S. I., & Mutaqin, Z. (2022). Konsep Pendidikan Kewirausahaan Di Perguruan Tinggi. *EDUEKSOS: The Journal of Social and Economics Education*, 11(1), 8–19.

<http://dx.doi.org/10.24235/edueksos.v11i1>

- Pertiwi, A. D., Widanti, Y. A., & Mustofa, A. (2017). *SUBSTITUSI TEPUNG KACANG MERAH (Phaseolus vulgaris L.) PADA MIE KERING DENGAN PENAMBAHAN EKSTRAK BIT (Beta vilgaris L.)*. 2(1), 67–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.33061/jitipari.v2i1.1538>
- Prasetio, T., & Hariyani, R. (2023). Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan Untuk Jangka Pendek dan Menengah Mahasiswa Program Studi Sekretari. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 7(2), 169–176. <https://doi.org/10.31294/widyacipta.v7i2.16329>
- Santoso, S. I., Susanti, S., Risqiati, H., Setiadi, A., & Nurfadillah, S. (2018). Potensi Usaha Mie Bayam sebagai Diversifikasi Produk Mie Sehat. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 7(3), 127–131. <https://doi.org/10.17728/jatp.2690>
- Tuhumury, H. C. . (2020). KARAKTERISTIK FISIK MIE BASAH DENGAN VARIASI TEPUNG TERIGU, TEPUNG MOCAF, DAN TEPUNG IKAN TUNA Helen. C. D. Tuhumury 1* , La Ega 1 dan Pipit Sulfiyah 1 1. *The Journal of Fisheries Depeloment*, 4, 43–50.
- WINA. (2021). World Instant Noodles Association. In *World Instant Noodle Assosiation* (p. 1). <https://instantnoodles.org/en/noodles/demand/table/>